



CONOSCI DAVVERO LE OLIVE?

Abbiamo preparato per te una breve guida che ti aiuterà a capire l'importanza della loro presenza nella tua dieta.

Inizieremo con una spiegazione che riguarda le caratteristiche nutrizionali delle nostre amate olive. Infine ti diamo delle idee su come usarle durante il pasto più importante della giornata, ovvero la colazione.

Buona lettura!

Se ti va, lasciaci un feedback rispondendo alla mail che ti abbiamo inviato.

PROPRIETA' E BENEFICI

Le olive contengono:

- I grassi monoinsaturi, cioè i grassi buoni, che ci aiutano a contrastare il colesterolo e a ridurre i trigliceridi;
- I polifenoli, utilissimi per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari;
- La Vitamina E, che ha un'azione antiossidante per la pelle, ma anche per le nostre cellule cerebrali. Insieme all'acido pantotenico aiuta ad aumentare la concentrazione;
- L'acido folico, che aiuta a contrastare la sensazione di affaticamento;
- Il calcio, importantissimo per le ossa;

- I sali minerali e il magnesio, che contrastano la pressione bassa e danno una sferzata di energia. Il magnesio riesce inoltre a rilassare il sistema nervoso, favorendo la produzione di endorfine che contrastano il cortisolo, l'ormone dello stress.

Le olive aiutano anche l'intestino, perché favoriscono lo sviluppo della flora batterica intestinale.

Contengono anche omega3, sodio, potassio, betacarotene.

Quindi per chi preferisce una colazione salata, le olive sono sicuramente una scelta ottimale, in quanto sono un perfetto connubio tra salute e gusto. Una colazione ideale, dovrebbe fornire il 15-20% del fabbisogno calorico giornaliero, con il seguente rapporto tra gli alimenti:

70% CARBOIDRATI

20% PROTEINE

10% LIPIDI (di cui almeno i 2/3 grassi insaturi)

OLIVE A COLAZIONE. PERCHE'?

Il pasto più importante di tutta la giornata, è senza dubbio la colazione.

Ci svegliamo al mattino, e dobbiamo affrontare la nostra giornata al meglio. Per questo la colazione, non deve solo essere un pasto nutriente, ma anche piacevole e stuzzicante, e naturalmente deve darci l'energia e la vitalità necessarie per affrontare tutta la nostra "folle" giornata.

A noi piace tantissimo il salato, quindi inserire nella nostra alimentazione una colazione salata, è stato semplice.

Naturalmente abbiamo anche inserito le nostre **Olive**... ma perché?

Le **olive** sono un alimento importantissimo all'interno della nostra dieta mediterranea, contengono infatti tante sostanze meravigliose.

Eccovi alcuni esempi di una colazione salata bilanciata, con le **olive**, suggerita dalla nostra nutrizionista.

Proposta 1

2 fette di Pane integrale 40g
1 Pomodoro
6 **Olive**
Bresaola 30g
Caffè



Proposta 2

1 fetta di Pane di tumminia 40g
Insalata con 6 **Olive** e 1 Pompelmo
1 Yogurt greco
Caffè

Proposta 3

Crostini ai cereali 40g
6 **Olive**
Ricotta 100/120g
Caffè



Proposta 4

2 Pancake 50g
6 **Olive**
2 Ravanelli
5 Datterini gialli
1 Spremuta

In conclusione, una manciata di olive a colazione ci aiutano a partire alla grande, a tenere in forma il nostro corpo, ad avere tanta energia, così da iniziare la nostra giornata con una marcia in più.

Naturalmente, come per tutti gli altri alimenti, il consiglio è sempre quello di variare, sarà anche divertente...

